

Förord

Den här boken handlar om vila. Om den sköna känslan av att den här tiden är min och utan krav. Tyvärr har den blivit alltmer sällsynt hos många av oss idag. Livet snurrar fort i en värld med oändliga aktiveringsmöjligheter. Många springer på och känner en stress att hinna – allt som man borde. Och många känner att de får för lite tid att vila.

Vad är vila egentligen och varför är det viktigt? Hur kan man göra för att få mer återhämtning i vardagen? Inte bara på spa vart tredje år, utan här och nu, varje dag. Jag har skrivit om det i den här boken.

I mitt arbete som psykolog och som forskare kring sömn och stress möter jag nästan dagligen människor som är nära att förlora sig i prestationskrav och oro för framtiden. Tankar som inte släpper taget gör att vi kanske går miste om det enda vi har, tiden vi lever, just nu. Det kan handla om att inte låta sig sköljas över av aktiveringsutbudet eller krokna under oändliga krav. Att leva mer närvarande den tid vi lever.

Jag skrev min första bok *Sömn – Sov bättre med kognitiv beteendeterapi* när jag var mammaledig med vårt andra barn, och jag har fått många frågor om hur jag kunde klara av det. Först blev jag lite fundersam över frågan. Jag tänkte på att om det hade varit min man som hade skrivit boken hade troligen inte så många frågat honom hur han klarade av det. Men nu i efterhand ser jag djupet i frågan. Hur kunde jag, egentligen, skriva en bok samtidigt som vi

nyligen hade fått en liten bebis i familjen? Det låter onekligen nästan omöjligt med tanke på hur mycket tid och energi som går till att hand om små barn. Men på något sätt tror jag att vår lille son var en viktig anledning till att det gick så bra att skriva den gången. Att jag hade något helt annat att tänka på, något som tog hela min uppmärksamhet. Korta stunder av skrivande blev vila från "mammandet", och närheten med barnet var en fullständig vila från tänkandet och formulerandet. Att växla aktivitet, att släppa tankar och oro, är en viktig del av den gynnsamma vilan.

Jag lever mitt i det som denna bok handlar om – det gränslösa 24-timmarssamhället. Jag tycker, precis som många andra, att jag har svårt att skapa balans i mitt eget liv. Men en sak har jag lärt mig och lever efter. Jag vilar ofta.

I debatten kring stress och utmattning har det tvistats om huruvida vila är bra eller inte. Jag tror att det hänger ihop med att vila har en tendens att låta passivt, som om problemen nog skulle gå över om man bara vilar eller väntar lite. Men så är det sällan. Tvärtom kan undvikande och passiva strategier leda oss in i mönster där vi mår allt sämre på sikt.

Huruvida vila är värdefullt beror förstås på hur man definierar vila, och hur sammanhanget ser ut. Enbart vila fungerar inte. Vila är endast vila när den följer på en aktivitet. Vila är sammanbundet med aktiviteten. Det är som att sätta punkt när man skriver. Man kanske inte tänker så mycket på de små prickarnas betydelse, men utan dem skulle helheten ramla ihop.

Med den här boken vill jag ge mer teoretisk kunskap om vila, i relation till stress och belastning och det aktiva livet. Jag vill också ge inspiration och konkret vägledning till den som vill börja förändra sin vardag i riktning mot mer vila och återhämtning. De exempel och teman jag

tar upp i boken är inspirerade av mina erfarenheter som psykolog och de människor jag mött i terapier, men de fallbeskrivningar som finns i boken inte är beskrivningar av reella personer. Emellanåt ger jag exempel från mitt eget liv.

Jag vill framför allt tacka min man, Ola, för all tid och omsorg i vardagen som du ger mig och våra barn, och för din ständiga tro på mig! Tack också till resten av min familj i Norrbotten och i Värmland, för att ni finns och tycker att det är roligt att jag skriver. Stort tack till mina förläggare Lisa Ydring och Ann Pålsson, för allt stöd och all uppmuntran i processen! Varmt tack till Mirjam Ekstedt, min vän och forskningskollega, som faktagranskade de vetenskapliga partierna. Slutligen tack till mina föräldrar, med allt vad det betyder för mig, och tack Ivar och Arvid, för att ni ger mig det viktigaste perspektivet.

Marie Söderström

LEG. PSYKOLOG, DOKTORAND VID KAROLINSKA INSTITUTET